

# LIIKUMISRÕÕM EESTIS 2009



Teateid lapsevanematele  
liikumise ja toitumise kohta!\*

INNUS TA LAST LIIKUMA IGA PÄEV!

## LIIKUMISRÕÖMU 2 TUNDI!\*\*

Aita kaasa sellele, et lapsel koguneks igasse päeva kehaliselt aktiivset aega vähemalt **1-2 tundi**. Veelgi parem, kui tuleks 3 tundi! Ka väikeste, kuni **10**-minutiliste ajalõikude täitmine liikumisega on tähtis. Koolilapsele on peamine, et liikumine oleks vahva. Laps ei lähtu tervise põhimõttest, nagu teevad seda täiskasvanud. Talle on oluline, et liikumine annaks sõpruskonna, tooks põnevust ja oleks meelikõitev.

**põhimõte**  
**2+2+2**



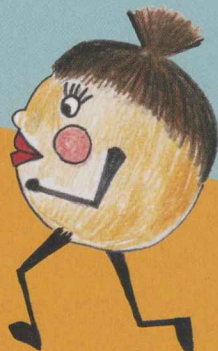
Vähemalt **2** tundi liikumist eranditult kõikidel päevadel nädalas!



Üle **2** tunni kestvat istumist peaks vältima!



Kõige rohkem kuni **2** tundi ajaviitemeedia ekraanide taga istumist päevas!



## Kuidas on Sinu lapsel lood nende 2-tunniste mõõdupuudega?

Peale liikumise hulga on tähtis **liikumise tõhusus**. Koolilapse päevas peaks olema mitmeid 10-minutilisi hoogsaid liikumisi, kui süda ja kopsud hakkavad kiiremini tööle: kasvab hingamis- ja pulsisagedus.

# Kui palju laps päeva jooksul liigub?

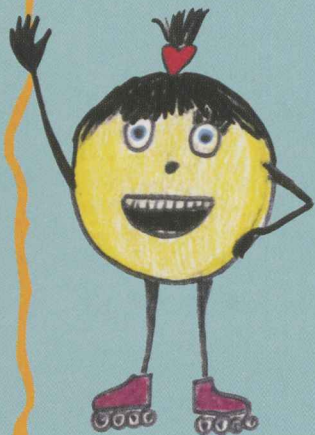
Lapsevanemana oled lapsele liikumise eeskuju ja võimaluste looja. Varudes aega, et lapsega üheskoos liikuda, annad talle märku nii liikumise tähtsusest kui ka sellest, et laps on tore liikumisseltsiline.

Laps on koolist saanud **liikumiskaardi**, kuhu ta iga päev ühe nädala jooksul märgib tärnikestega üles oma liikumiskogused. Klassikaaslased liidavad oma liikumiskogused kokku ja näevad siis koos, kui pikk teekond Eestit pidi rännates sellest välja tuleks.

## Kas on huvitav teada, mis on Sinu lapsele liikumise allikas?

Kui palju liikumist pakub koolitee, koolipäev, õhtupoolik pärast koolitunde? Kas laps saab oma liikumiskaardile kanda ka Sinuga üheskoos käidud teekondi, kevadretki loodusesse või näiteks koristamistoid või rehaga koduõue riisumist?

Iga 10-minutiline liikumine on lapsele kasuks: õue- ja pallimängud, käimine ja jalgrattasõit. Autoga kooli sõitmine võtab lapselt hea võimaluse kasulikult liikuda.



## KOOLILAPSE HEA PÄEV

Kool ja kodu käsikäes saavad turvata koolilapse heaolu ja tervena kasvamist.

**Koolilapse hea päeva alustoad on:**

plaanipärane toitumine,  
**5** toidukorda päevas

vähemalt **2** tundi mitmekesist liikumist, väikeste koguste summana

**9-10** tundi und

Kindel **toidurütm** tagab kasvavale lapsele energia saamise ühetasaselt:

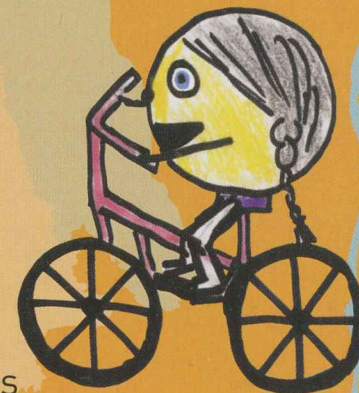
- hommikusöök
- koolilõuna
- oode
- päevane lõunasöök
- õhtueine

## Uni

- piisava pikkusega
- enne und vähemalt üks tund õhturahu – ei ajaviitemeediat ega väsitavat liikumist!

## Liikumine

- teekond kooli jalgsi või jalgrattaga
- vahetunnid liikumiseks
- liikumisringid ja -klubid
- õues värskes õhus – liikumine-mängimine sõprade seltsis
- liikumine üheskoos perega



10 MINUTIT HOOGSAT LIIKUMIST = 1 TÄRNIKE \*

LIIKUMISNÄDAL 2009	E	T	K	N	R	L	P
KOOLITEEKOND							
VAHETUND							
KEHALISE KASVATUSE TUND KOOLIS							
SPORDIRING, -KLUBI, JUHENDATUD TREENING							
VÄLJASLIIKUMINE, KOERAGA KÄIMINE							
RETKEK-MÄTKÄD: SÕPRADE JUURDE, RAAMATUKOGUSSE J.M							
MUU LIIKUMINE							
TÄRNE KOKKU:							
TUNDE KOKKU:							
MEELEOLU							

# Kas oled sellest teadlik?

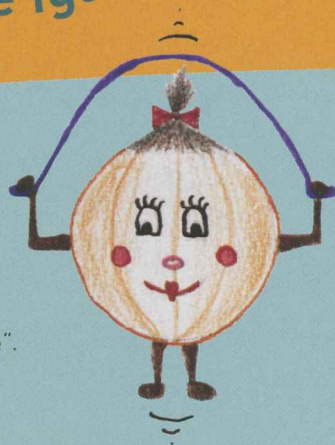
400-grammine  
kommipakk annab  
109 suhkrutüki jagu  
suhkrut

Limonaadipudelis (1/2 l)  
on varjul 20 suhkrutükiga  
võrduv kogus  
suhkrut

2 dl jogurtipurgist  
saab suhkrut 5-7  
tüki jagu

Lapse tervislikus  
toiduvalikus on suhkrut  
päevamõõt 30-35 grammi  
(10-12 suhkrutükiga  
võrduv kogus)

Liikumine on lapsele rõõmu allikas.  
Liikumisrõõmu iga lapse igasse päeva!



\* „Liikuntaseikkailu maapallon ympäri” - Viestejä vanhemille liikunnasta ja ravinnosta. Nuori Suomi ry, 2008.

\*\* „Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille”. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry

©Eesti Südameliit, 2009

EESTI  
RAHVUSRAAMATUKOGU  
AR



europa  
südametervise  
harta

Eesti Südameliit  
ESTONIAN HEART ASSOCIATION

SOOME INSTITUUT

2011  
TALVINE  
KOLLEKTIV



hoog sisse!  
TALVINE SPORDI- JA NOORISKAARIT

125



[www.sydameeliit.ee](http://www.sydameeliit.ee)